

リ・ほ〜む

レシピ

Vol.18



—Nitsu—

「With you together」

～あなたと一緒に～

私どもミスタービルドにいつは
あなたと一緒に快適な住まい作
りのお手伝いを致します。

ニコニコ
笑顔で
お待ちしております

ミスタービルドにいつ

956-0031

新潟市秋葉区新津 4472 番地

TEL:0250-23-4330

秋葉区役所通りの大きな看板が目印



※こちらの写真を印刷して、ミスタービルドにいつへ持参してください。



<http://www.echihai.co.jp/>

Click! Click!

お待ちしています

Information

リ・ほ〜むレシピ Vol. 17 でもお知らせした通り、当店が昨年末に施工させていただいたお施主様のお宅が新潟日報社出版【新潟リフォーム大百科 2008】(2月20日発売)に掲載されました。体に優しい自然素材を使用した暖かい雰囲気のあるお部屋へと生まれ変わりました。無事に工事が完工致しましたこと、取材にご協力頂きましたこと、お施主様にはスタッフ一同より感謝申し上げます。

大規模リフォームをお考えの方はご参考になさってください!! 各書店住宅リフォームコーナーで定価¥500(税込)にてお求めいただけます。

春キャンペーン開催

今年も当店が所属しているミスタービルド東日本グループ主催の春のキャンペーンが3月12日から開催されます。春は暖かくなり工事をする時期には最適な季節です。水廻りの改修、外壁塗装、間取りの変更、子供部屋の増築などなど、お客様のご希望を最大限に取り入れながらプランしていきます。お任せください!水廻りの器具については、お買い得商品、おすすめ商品もチラシにてご紹介いたしますのでお見逃しなく!! お住まいのリフォームなら、ぜひこの機会に当店にご相談下さい。皆様のご来店を首を長くしてお待ちしています。

おそうじしましょ!

お風呂掃除

お客様がお出かけされたら、お風呂の天井裏にも pickup!

準備する道具



- ① ベール・モップで天井のホコリを取る。
(とどかない所は脚立や台を借りて! 床が濡れるので、脚立の下には新聞紙を敷いておきましょう。布を拭いてから上へ行く。)
- ② 中性洗剤を混ぜてかき出した布をモップで巻いて、水を二リリ落とす。
- ③ 水で濡らした布で天井の隅々まで洗剤分をよく拭き取り、乾かすまで完了。

おいしいごはん

カンタン鯛めし

★材料(4人分)

- 真鯛-1尾
- 米-3合
- めんつゆ-1/3カップ
- 水-3/4カップ
- 酒-大1
- 塩-少々
- 木の芽-適宜
- 刻みネギ-適宜

★作り方

- ① 米は洗ってザルにあげ、30分おいて水きりします。
- ② 鯛はウロコと内臓を取り、両面塩を振って焼きます。
- ③ ①にAを入れてまぜ、土鍋で炊きます。
- ④ ③のむらした直前に②を入れてむらします。
- ⑤ 炊き上がった器に盛り、木の芽と刻みネギを散らしてでき上がり。

知得情報



使い古しのラップは捨てるべからず!

どこのご家庭にもあるラップが掃除の道具になります。使い古したラップはくしゃくしゃに丸めて、こすればキッチンのシンクの汚れ落としに使えます。洗剤を使わずともヒカヒカに! 適度な摩擦でステンレスシンクのくすみが消えて艶々つきません。さらに、使い捨てなので衛生的だし、洗剤を使用しないから手荒れもしません。ラップ以外でも雑巾やオクラやミカンが入っているネット袋にでも半レイン! ネット袋の中に濡らした古布を入れると、使いやすくなります。ステンレスは磨けばヒカヒカに蘇ります。ぜひ、お試し下さい!!

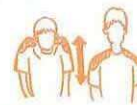
Easy Exercise

肩まわりの体操

肩こりの予防・解消に効果あり! 適度な重さの本などを抱いて行えば、さらに効果があります。会社の昼休みに! 気分転換に! TRY してみましょう!



肩をゆっくり上げ下げする。
上げた時に手のひらを後ろに向ける。
【20~30回】



背をすくめるように両肩を持ち上げ、2秒静止。腕力して2秒降り、速く。
【20~30回】



肩をゆっくり回す。
【前後それぞれ20~30回】